



いった大豆をすりつぶしてこなにした食べ物です。



⑤ 「いった大豆をすりつぶして粉にした食べ物です。  
わらびもちやおはぎにまぶして食べます。」  
(子どもの反応をみる)



きなこ

⑥ 「答えは『きなこ』です。」

むした大豆に「なっとうきん」をつけ、なっとうきんので作られる、ネバネバした食べ物です。



⑦ 「蒸した大豆に「納豆菌」を付け、納豆菌ので作られる、ネバネバした食べ物です」  
(子どもの反応をみる)



なっとう

⑧ 「答えは『なっとう』です。」

にた大豆に「こうじきん」を  
つけて作る食べ物です。  
朝のごはんにかかせない、  
しるの味つけになります。

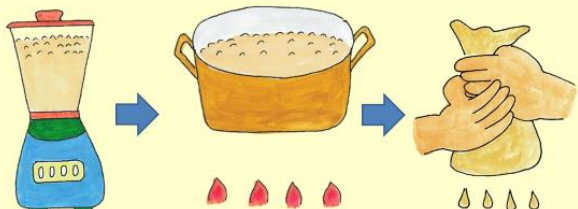


⑨「煮た大豆に「麹菌(こうじきん)」  
を付けて作る食べ物です。  
朝のご飯にかかせないお汁の味付け  
になります。」  
(子どもの反応をみる)



みそ

⑩「答えは『みそ』です。」

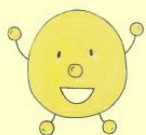


大豆を  
すりつ  
ぶす

なべで  
にる

しるを  
しぼる

⑪「柔らかくした大豆をすりつぶし、  
水を加えて煮ます。その後、布を使っ  
て中身を絞り出した汁です。」  
(子どもの反応をみる)



とくにゅう

⑫「答えは『豆乳』です。」



とうにゆうをあたためた  
上にはったまくを取り出  
した食べ物です。



⑬「とうにゆうをあたためた上に張った  
まくを取り出した食べ物です。おすい物  
の具などに使用します。」  
(子どもの反応をみる)



ゆば

⑭「答えは『ゆば』です。」



① ② ③ ④ ⑤

①大豆をすりつぶして、②なべ  
でにて、③しぼったしる(とうにゆう)  
を④あたためたあと、にがり  
を入れて、⑤ようきでかためたも  
のです。

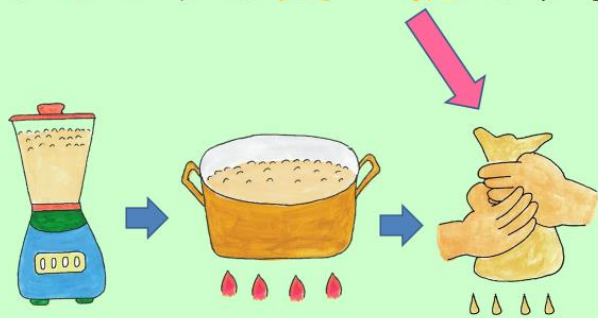
⑮「柔らかくした大豆をすりつぶして  
煮た後、しぼったしるを型に入れて「に  
がり」でかためたものです。」  
(子どもの反応をみる)



とうふ

⑯「答えは『とうふ』です。」

とうにゆうをしぼった後ののこりの**食べ物**です。



⑰「豆乳を絞った後の残りの食べ物です。」  
(子どもの反応をみる)



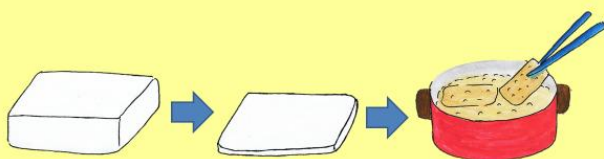
おから



おからの  
いりに

⑱「答えは「おから」です。にんじん、  
こんにやくなどと一緒にごま油で炒め  
て、砂糖、しょうゆで味付けして食べま  
す。」

とうふをうすく切っ  
て油であげたもの



⑲「豆腐を薄く切って油で揚げたも  
のです。」  
(子どもの反応をみる)

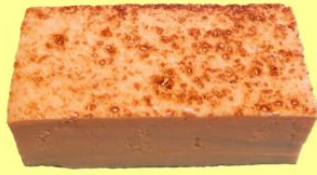


あぶらあげ

⑳「答えは『油揚げ(うすあげ)』です」



なまあげ



やきどうふ

⑪「とうふを厚く切って油で揚げたものは『なまあげ(厚揚げ)』、とうふを焼いたものは『やきどうふ』になります。」

とうふをこおらせて  
かんそうさせたもの。



こおら かんそう  
せる させる

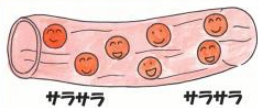
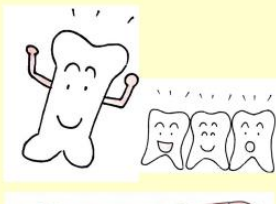
⑫「豆腐を凍らせた後、乾燥させたもの  
です。」  
(子どもの反応をみる)



こおりどうふ

⑬「答えは『こうりどうふ(高野豆腐)』です。」

## 大豆のえいよう



⑭大豆は  
①「血や肉になります」  
「大豆は畑で育つ植物ですが、牛や豚や鶏などの動物の肉に負けないぐらい血や肉になる栄養がたくさんあるので、畑の肉といわれています。その他にも、」  
②「骨や歯を作るもとになります」  
「大豆は歯や骨を作るもとになる、カルシウムが牛乳と同じぐらいたくさんあります」  
③「血をサラサラにします」  
「大豆に含まれるサポニンというものがドロドロになった血液をサラサラにするはたらきがあるといわれています」  
④「便秘予防になります」  
「大豆はうんちのもとになる食物繊維がたくさん入っています。大豆を食べると便秘予防になります」  
「こんなにたくさんの栄養がある大豆は大変バランスのよい食品です。給食にでた大豆や大豆製品を残さず食べるようにしましょう。家でも大豆や大豆製品を食べるようにしましょう」